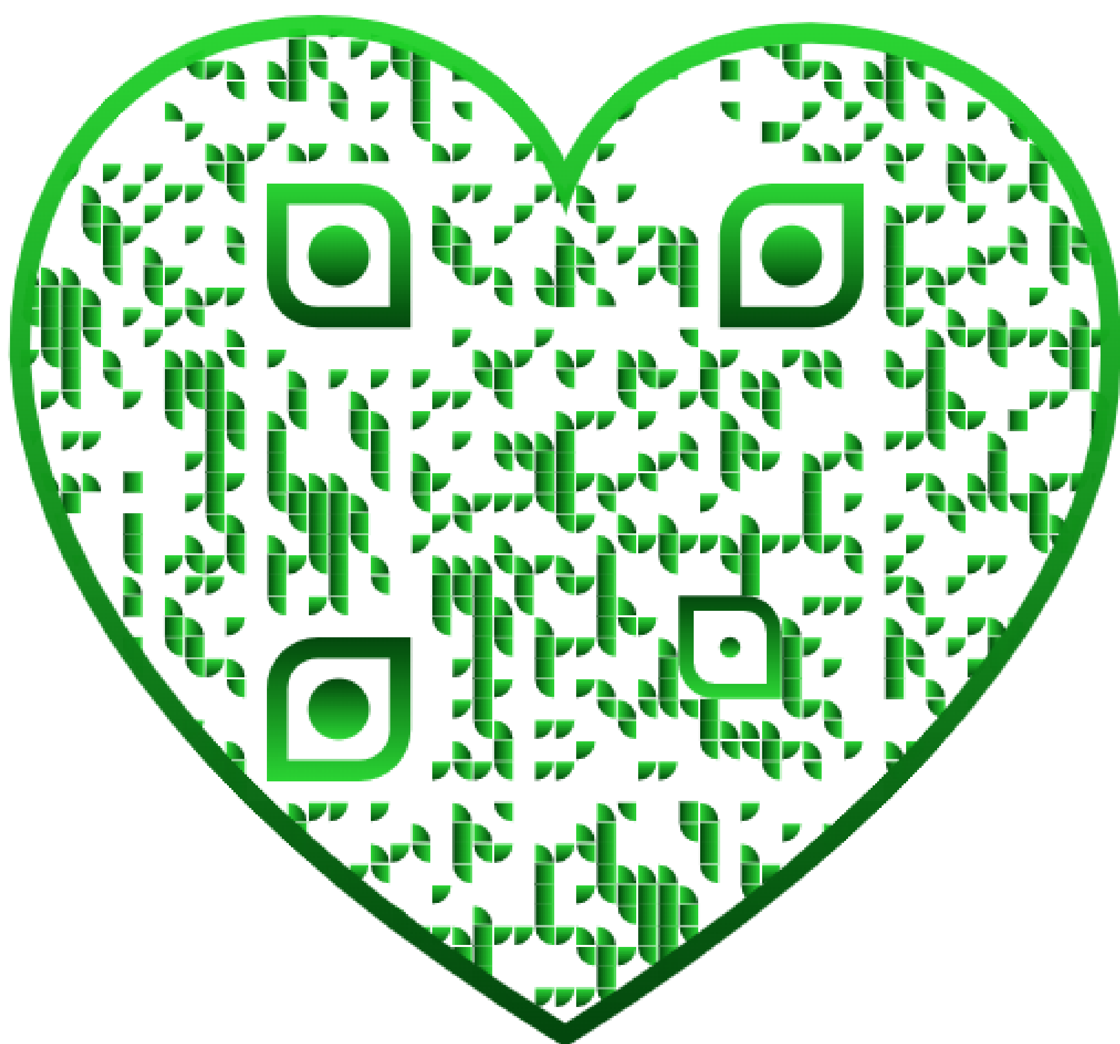
HELENA OLIVEIRA E JULIO FELIPE



101 HÁBITOS PODEROSOS

PARA O CRESCIMENTO PESSOAL E UMA VIDA EXCEPCIONAL



101 HÁBITOS PODEROSOS

PARA O CRESCIMENTO PESSOAL E UMA VIDA EXCEPCIONAL

ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Todas as informações contidas neste e-book são provenientes das nossas experiências pessoais ao longo de vários anos.

Embora tenhamos nos esforçado, ao máximo, para garantir a precisão e a mais alta qualidade dessas informações e acreditemos que todas as técnicas e métodos aqui ensinados sejam altamente efetivos, nós não nos responsabilizamos por erros ou omissões.

Sua situação e/ou condição particular pode não se adequar perfeitamente aos métodos e técnicas ensinados neste e-book. Assim, você deverá utilizar e ajustar as informações deste guia de acordo com sua situação e necessidades.

DIREITOS AUTORAIS

Este e-book está protegido por leis de direitos autorais. Todos os direitos sobre o e-book são reservados. Você não tem permissão para vender este e-book nem para copiar/reproduzir o conteúdo do e-book em sites, blogs, jornais ou quaisquer outros veículos de distribuição e mídia. Qualquer tipo de violação dos direitos autorais estará sujeita a ações legais.

Sobre os Autores



Helena Oliveira e Júlio Felipe são programadores e empreendedores digitais que amam compartilhar seus conhecimentos e ajudar as pessoas a desenvolverem uma mentalidade de sucesso e a aprenderem a programar.

Helena e Júlio são pessoas apaixonadas pelo que fazem e sempre vão além do proposto e entregam mais do que prometem.

Palavras de sabedoria de Helena e Júlio:

"Nós acreditamos que conhecimento é poder. Todos deveriam investir em si mesmos para se tornarem pessoas melhores e adquirirem novas habilidades para assim terem uma vida pessoal e profissional melhor, não importa em qual estágio da vida esteja. Seja para desenvolver uma mentalidade de sucesso ou para aumentar os ganhos, todos deveriam se autoaperfeiçoar. Se mover para frente é a chave. "

Se você gostaria de aprender mais com Helena Oliveira e Júlio Felipe, por favor visite o site: https://informach.com.br



Informach
núcleo de aprendizagem

TORNE-SE O MELHOR QUE VOCÊ PODE SER E VIVA A VIDA QUE VOCÊ NASCEU PARA VIVER.

Manual especial revela tudo o que você precisa saber sobre **auto melhoria** e **crescimento pessoal**



Um manual abrangente cheio de dicas para você finalmente alcançar seus objetivos.

Obtenha sua cópia hoje!

BAIXAR AGORA

>>Clique aqui para obter a sua cópia<<

Sumário

Introdução 6
101 Hábitos Poderosos 7
Confiança 7
Carreira 9
Definição e Realização de Metas 10
Foco 13
Mudando Maus Hábitos 14
Produtividade 16
Atenção Plena 19
Gestão de Stress 21
Mentalidade de Crescimento 23

Introdução

Há muitos aspectos diferentes sobre o crescimento e desenvolvimento pessoal. Se você está focado em seus próprios objetivos de autoaperfeiçoamento, muitos hábitos poderosos podem ajudá-lo a alcançar a vida excepcional que você sempre quis.

Oferecemos 101 diferentes hábitos que, quando cultivados em seu plano de crescimento pessoal, podem ajudá-lo a atingir seus objetivos.

101 Hábitos Poderosos



Confiança

1 Se você quer aumentar seu potencial e impulsionar seu sucesso na vida, focar em sua confiança terá o impacto mais significativo. Há uma forte correlação entre autoconfiança e sucesso, de modo que expandir a forma como você pensa sobre si mesmo é uma meta muito importante. Todos os dias, lembre-se de tudo que você faz muito bem, todas as suas forças, e repita afirmações que destacam seus dons e talentos.

2 Deixar se levar pela multidão é frequentemente uma escolha mais fácil do que estar sozinho, mas tomar seu próprio caminho é uma parte essencial da construção da sua confiança. Da próxima vez que discordar de algo, ou o seu instinto te dizer para não ser influenciado, fale, dê a sua opinião. Pensar por si mesmo, e ter confiança em suas próprias crenças e ideias, vai ajudá-lo a crescer como pessoa.

3 Se você quiser aumentar a sua confiança, aprenda com outros campos de atuação. Pense fora da caixa e considere começar um blog, fazer um curso de inglês, ou juntar-se a um grupo do teatro. Você vai aprender muitas novas habilidades e conhecer pessoas interessantes que podem ajudá-lo a alcançar quaisquer metas que você definiu para você mesmo.

4 Confie em seu instinto. Você tem uma intuição que está alinhada com seus valores e crenças específicas. Confie nessa intuição, especialmente quando ela está falando alto. É provável que esteja certa.

5 Se inspire olhando as outras pessoas. Se você está trabalhando em sua confiança (ou em qualquer outro objetivo de desenvolvimento pessoal), inspire-se nos outros que têm força nesta área. Os livros, podcasts e seminários inspiradores podem fornecer-lhe novas ideias e mantê-lo motivado para continuar a trabalhar nos seus sonhos.

6

Lembre-se que cada experiência lhe ensina uma lição. Quando você está construindo confiança, concentre-se no que você aprendeu e como você pode usar isso para crescer. Isto evitará a energia negativa dedicada aos pensamentos da falha ou dos erros.

7

Abrace o medo. Reconhecendo quando você está com medo, você pode começar a gerir a sua reação ao medo. Uma vez que você decide, o medo não tem mais controle sobre você, e você pode viver confiante em perseguir seus objetivos.

8

Concentre-se na sua linguagem corporal. Quando a sua linguagem corporal diz que você está confiante e assertivo, os outros vão tratá-lo de forma diferente. Gerencie suas pistas não-verbais para retratar a confiança interna, mesmo se você não está totalmente sentindo-se assim no interior.

9

Pratique a resiliência. Quando você se concentra em como você pode superar a adversidade, você cresce sua confiança. Tente algo que você nunca fez antes para ver o quão bem você lida com novas situações ou experiências de aprendizagem. O que você aprendeu com seu sucesso ou fracasso? Se não foi tão bem, trabalhe para se adaptar rapidamente. Praticar a resiliência irá definitivamente ajudá-lo a ganhar mais confiança em todos os aspectos de sua vida.

10

Concentre-se nas suas decisões. Tomar melhores decisões em sua vida resultará em melhores resultados e mais confiança para você. Suas escolhas devem ser baseadas no que é importante para você, seus valores e seus objetivos. Tomar decisões com base nessas coisas, ao invés de se basear em outras necessidades ou crenças, irá moldar a sua vida de maneira que fará você feliz e saudável.

11

Acredite. Uma crença consistente em si mesmo e suas escolhas é vital para o crescimento de sua autoconfiança. Ignore suas dúvidas e inseguranças e foque em como você está trabalhando para alcançar seus objetivos. Pensamentos otimistas são um forte preditor de sucesso.



Carreira

12 Crie seu próprio código de vestimenta. Escolha uma roupa que faz você se sentir poderoso e confiante, mas ainda permita que você faça o seu trabalho de forma eficaz. Vista-se para o sucesso, e os sucessos virão a você.

13 Quando você tem um problema, use a sabedoria do grupo. Pedir ajuda e conselhos, e ouvir feedbacks são todos sinais de que você sabe trabalhar em equipe e respeitar os seus colegas. Ouvir os outros irá ajudá-lo a desenvolver excelentes habilidades de comunicação e resolver o seu problema da melhor maneira possível.

14 Trabalhe a empatia. Chegar ao seu trabalho e desempenhar o seu papel será mais fácil quando você entender as motivações e as necessidades dos outros. Empatia está relacionada com a forma como os outros pensam e sentem, e não importa se são seus superiores, colegas ou clientes, ser empático é uma habilidade de carreira que lhe permitirá trabalhar melhor com os outros e ser mais bem-sucedido.

15 Tenha controle sobre suas emoções. Controlar como você reage aos outros e as circunstâncias imprevistas da vida irá ajudá-lo a alcançar seus objetivos de carreira. Manter amarradas aquelas emoções negativas, de medo e raiva, pode libertá-lo para realizar todos os seus sonhos. Ouça atentamente essas emoções quando elas começarem a aparecer e amarre-as com uma auto conversa positiva e uma ação construtiva.

16 Não tenha medo de correr riscos. Se você quiser crescer e se tornar a versão mais bem sucedida de si mesmo, você tem que assumir riscos e deixar a sua zona de conforto. Definir metas que estão um pouco fora do alcance pode ajudá-lo a trabalhar duro e a crescer mais, e tentar ações arriscadas permite que você aprenda a lidar com a ansiedade e o medo que a mudança pode causar.



Definição e Realização de Metas

17 Certifique-se de ter metas diárias a cada dia. Sem um alvo claro a cada dia, você pode andar sem rumo e usar seu tempo de forma menos produtiva. Quando você estabelece objetivos claros, você saberá o que você precisa fazer e como você precisa fazer.

18 Faça primeiro a sua tarefa mais difícil. Às vezes, a ideia de uma tarefa assustadora é pior do que o próprio trabalho em si. Não procrastine algo difícil. Enfrente-o primeiro, quando você está com a mente fresca e livre, e depois siga em frente com o seu dia.

19 Os prazos são cruciais para a concretização dos seus objetivos. Para cada objetivo que você definir, certifique-se de que há um prazo claro, que irá ajudá-lo a manter-se no caminho certo com o seu plano de ação. Um objetivo sem prazo é apenas um sonho.

20 Antes de iniciar qualquer tarefa, identifique um alvo que você planeja atingir antes que você se permita fazer uma pausa. Trabalhe diligentemente até atingir esse alvo, depois descanse ou faça outra coisa por um tempinho. Quebrar metas maiores em marcos menores ajuda você a ver o seu progresso e ficar motivado.

21 Se você tem algo particularmente difícil ou entediante, use um temporizador para definir uma quantidade específica de tempo que você vai dedicar a fazer progressos nisso. Talvez trabalhar nele por 30 minutos, e em seguida, deixá-lo de lado por um tempinho. Se é algo que você realmente não gosta de fazer, mas é necessário, isso pode ajudá-lo a fazer progressos ao definir parâmetros que permitem que você se sinta positivo durante o resto do seu dia.

22

Se às vezes você tiver dificuldade em tomar decisões, tente a regra dos 60 segundos. Uma vez que você tem toda a informação que você precisa, dê-se apenas um minuto para tomar uma decisão. Durante esse minuto, você pode ponderar tudo o que você quiser, mas no final de seu tempo alocado, você deve fazer uma escolha. Certifique-se de que o próximo passo é criar um plano de ação.

23

Coloque as tarefas fáceis no início e no fim de uma sessão de trabalho. Isso permite que você se aqueça com as coisas que são facilmente realizadas, gaste a maior parte do seu tempo dedicando ao que é mais importante, e também facilita o seu modo de trabalho com as tarefas fáceis.

24

Termine cada dia preparando-se para o dia seguinte. Antes de ir para casa ou parar de trabalhar naquele dia, determine seus primeiros objetivos para o dia seguinte e prepare todos os materiais que você pode precisar para começar a trabalhar imediatamente. Isto irá ajudá-lo com a continuidade, particularmente se você está no meio de um projeto grande.

25

Quando você tem um projeto grande, se certifique de quebrá-lo em objetivos menores. Estes devem ser bem definidos e incluir prazos. Isto irá mantê-lo focado e você fará um contínuo progresso. Realizar os objetivos menores vai fazer você se sentir mais gerenciável do que completar todo o projeto.

26

Concentre-se na prioridade. Quando você faz a sua lista de tarefas para o dia, lembre-se de identificar a urgência de cada meta. Urgência e importância são diferentes, por isso não se esqueça de dedicar tempo em sua agenda para tarefas importantes que podem não ser urgentes, mas você ainda precisa realizar, como sua própria saúde e relacionamentos pessoais.

27

Seja responsável perante os outros com seus compromissos. Certifique-se que os outros saibam o que você está fazendo e tentando realizar. Dizer aos outros vai proporcionar motivação quando as coisas ficam difíceis, assim como você vai saber que os outros estão cientes de sua promessa para si mesmo.

28

Quando possível, delegue aos outros. Às vezes, nós colocamos muita responsabilidade em nós mesmos para realizar tudo por conta própria. Mas, contanto que seja feito, às vezes não importa quem fez. Quando você poder, dê a outra pessoa a responsabilidade pois isso vai liberar o seu tempo.

29

Quando você tem um projeto difícil e tedioso à sua frente, quebre-o em pedaços menores e faça apenas um pedaço por semana. Em vez de limpar a garagem inteira, faça uma prateleira de cada vez. Em vez de escrever o capítulo inteiro, escreva três parágrafos em vez disso. Pare uma vez que você realizou este pequeno pedaço e siga em frente. Levará tempo, mas você alcançará o seu objetivo em algum momento.

30

Quando você tem um objetivo significativo, visualize como vai ser quando ele for alcançado. Coloque-se na situação. Como você se sente? O que mudou porque você foi capaz de alcançar este objetivo? Torne-o tão real quanto possível e reforce-o sempre que sua motivação estiver diminuindo.

31

Escolha procrastinar. Se você tiver tarefas que não são sensíveis ao tempo ou não são críticas, continue a deixá-las de lado. Algumas provavelmente morrerão devido à falta de necessidade. Esta não é a melhor estratégia para todas as tarefas tediosas, mas pode ser ocasionalmente bem-sucedida para aqueles que se sentem muito ocupados no trabalho.

32

Se algo na sua lista de tarefas estiver causando angústia, ataque-o imediatamente. Deixar algo que você teme pesar em sua mente por longos períodos só piora as coisas. Reúna as suas forças e mergulhe de cabeça nessa tarefa.



Foco

33	Anote 20 coisas diferentes que te distraem em um determinado dia. Para cada distração que você identificar, anote duas maneiras que você pode reduzi-la ou eliminá-la de sua vida.
34	A rotina pode ajudá-lo a ficar focado. Agende horários a cada dia para realizar tarefas ou metas específicas. Se você está trabalhando em direção a um grande sonho, agende tempo a cada dia para trabalhar nisso. Se não estiver no seu calendário ou em parte de sua rotina diária, não é uma prioridade em sua vida.
35	Participe de um grupo de Mastermind. Uma comunidade com pensamentos semelhantes ao seu pode fornecer feedback e direção que podem mantê-lo focado em realizar seus sonhos. Encontre-se regularmente com essas pessoas para ficar motivado e obter feedback consistente.
36	Depois de se comprometer com algo, não desista até que ele esteja completo. Fique com isso sem mudar de tarefa. Se algo aparecer, como uma nova distração ou ideia, anote-a para voltar nela mais tarde. Quando você está tentando construir o foco, esses tempos ininterruptos são críticos.
37	Diminua as distrações mantendo apenas algumas abas abertas em seu computador durante todo o tempo. Desative também as notificações para mídias sociais, e-mails e outros sistemas em andamento que possam prejudicar seu foco atual.
38	Quando os outros usarem mal o seu tempo, recupere-o. Use longas esperas nos compromissos para fazer sua lista de tarefas para o dia seguinte. Defina seu próximo plano de ação de desenvolvimento pessoal durante uma reunião inútil. Use seu tempo melhor para realizar mais.



Mudando Maus Hábitos

39

Quando você está trabalhando para mudar os hábitos ruins para hábitos mais positivos, defina pequenos objetivos e recompense-se por realizá-los. Não fumou em três dias? Vá assistir um filme. Conseguiu trabalhar dentro do tempo por uma semana? Reserve uma massagem. Recompensas podem mantê-lo motivado para continuar trabalhando duro.

40

Se você está tentando estabelecer um novo hábito, tente adicioná-lo a algo que você já faz regularmente. Escreva no seu diário depois de comer no almoço todos os dias. Envie cinco mensagens de gratidão para os outros depois de escovar os dentes a cada noite. Habitualize-se à nova tarefa combinando com os hábitos que você já tem.

41

Não se limite. Ignorando as limitações e empurrando o medo para o passado, você pode criar novos hábitos mais saudáveis que o tirarão de sua zona de conforto.

42

Mudar o presente significa seguir em frente do passado. Seu crescimento pessoal será paralisado ou impedido se você está constantemente revivendo o passado. Limpar o armário de coisas que não são mais usadas pode ajudá-lo a banir seus pensamentos negativos e maus hábitos, permitindo que você se concentre em quem você é agora e em quem você quer ser no futuro.

43

Estados de espírito são contagiosos, e quando você tem pessoas negativas em sua vida, isso afeta você. Quando você está tentando mudar seus hábitos, comece se livrado das pessoas em sua vida que não são positivas e bem-sucedidas. Cercar-se com a positividade pode impulsioná-lo a realizar seus objetivos e banir maus hábitos.

44

O poder da vontade é uma força dominante ao tentar estabelecer novos hábitos. Use a sua imaginação poderosa para se distrair quando a força de vontade for baixa mas os impulsos permanecerem firmes para retornar às práticas ruins. Distração é uma técnica poderosa ao remodelar o comportamento.

45

Lembre-se que você vai falhar ocasionalmente, e tudo bem. Ter um plano de como lidar com falhas quando elas surgem será necessário para o desenvolvimento de sua resiliência. Olhar para o fracasso como uma oportunidade de aprender também é importante. Erros significam que você é humano e aprender a voltar e tentar novamente depois de um passo errado é um componente essencial de uma vida de sucesso.

46

Quando você está tentando se livrar de um mau hábito, se livre de gatilhos. Se você está mudando sua dieta ou tentando assistir menos TV, eliminar os gatilhos que te incentivam a ter esses comportamentos é importante. Não tenha comida não saudável em sua casa. Esconda seu controle remoto. Faça o que você precisar para eliminar o hábito de sua vida.



Produtividade

47 Pratique a escuta ativa. Você pode se tornar mais produtivo ao escutar ativamente quando outros estão conversando. Isso ajudará a esclarecer as expectativas, o que significa que seu trabalho será mais produtivo. Isso também mostra aos outros que você valoriza a participação e o tempo deles.

48 Faça um plano semanal. Todas as semanas, sente-se e faça um plano para cada dia da semana. Defina metas para a semana, bem como objetivos menores, diários. Certifique-se de ter os recursos e suprimentos necessários para realizar seus objetivos. Considere também como você vai recompensar-se quando você conquistar seus marcos estabelecidos.

49 Comece o seu dia mais cedo. Levantar cedo permite que você realize mais antes mesmo que a maioria das pessoas estejam acordadas. As primeiras horas da manhã são muitas vezes as mais produtivas. Levantar cedo igualmente pode dar a você tempo para seus objetivos pessoais, como exercitar ou trabalhar para um sonho de longo prazo.

50 Separe um tempo de blecaute diário para um trabalho ininterrupto. Quando você realmente precisa se concentrar, este é o momento em que você trabalha nesse projeto. Outras tarefas podem aguardar por partes menos estruturadas do seu dia, mas proteja este tempo a todo custo.

51 Faça tarefas semelhantes em conjunto. Faça todas as suas ligações durante o mesmo bloco de tempo, execute todos os seus recados no mesmo dia. Isso permitirá que você realize muitos pequenos a fazeres de uma só vez e irá ajudá-lo a se sentir mais produtivo.

52 Apareça na hora, sempre. Ser pontual irá ajudá-lo a aproveitar o máximo de seu tempo e o dos outros, vai permitir que você faça o máximo do tempo que você tem, e vai deixar você (e outros) sentindo-se mais preparado e menos frustrado.

53 Desligue a TV. A maioria de nós nem sequer se envolve plenamente com os programas quando a TV está ligada, e surfar pelos canais é uma grande perda de tempo. Recupere muitas horas desperdiçadas a cada semana, e sintonize menos.

54 Você sabe quando você é mais produtivo em um dia. Alguns de nós trabalham melhor no início do dia, enquanto outros trabalham melhor apenas depois do almoço. Seja qual for o seu tempo mais produtivo, agende tarefas essenciais para este tempo. Trabalhe em projetos menos importantes ou urgentes em suas horas menos produtivas.

55 Seja proativo. Em vez de esperar que algo aconteça, cultive comportamentos proativos em sua vida. Ao tomar medidas antes de surgir um problema, você cria seus próprios resultados e tem mais controle sobre o seu destino.

56 Use o tempo de espera produtivamente. Sempre leve algo para ler para fazer uso das esperas na fila ou nos compromissos. Faça um plano diário enquanto escova os dentes. Anote a sua lista de mercearia, enquanto estiver no elevador ou sentado no ônibus. Não deixe o tempo de espera se tornar perda de tempo.

57 Não procrastine. O hábito de procrastinação é aquele que rouba a sua produtividade. Use todo o seu tempo sabiamente e quebre o ciclo de procrastinação que o torna menos produtivo e mais propenso a perder metas e oportunidades importantes.

58 Ouvir música pode ajudar algumas pessoas a melhorarem a sua produtividade. A música permite que você abafe distrações de fundo, pode mantê-lo focado, e pode relaxá-lo. Nem todo mundo pode ouvir música e trabalhar, mas para alguns, é bastante útil.

59

Atualize suas habilidades. Se você quer ser mais produtivo, pode ser a hora de aprender algumas novas habilidades. Considere tomar uma aula ou ler um livro que pode ajudá-lo a avançar em sua vida ou realizar o seu próximo objetivo.



Atenção Plena

60

Ter atenção plena tem a ver com a consciência. A atenção plena ajuda você a reconhecer o que você já tem em sua vida. Concentre seus pensamentos sobre o presente e como você pode desfrutar o agora. Afaste os pensamentos de arrependimento passado ou futura ansiedade e viva por hoje.

61

Pratique gratidão todos os dias. Enviar obrigados e reconhecer o trabalho duro dos outros ajuda você a ver como os outros contribuem para a sua vida. Praticando a gratidão a cada dia para os outros em sua vida, você também começa a considerar como você acrescenta ao seu próprio sucesso.

62

Dizer obrigado a cada refeição reconhece que o trabalho árduo faz acontecer. Não importa se esse trabalho era seu, dos seus sócios, ou de outra pessoa, dizer obrigado ajuda você a apreciar tudo o que entrou para nutrir o seu corpo e dando-lhe o que você precisa para levar uma vida saudável e produtiva.

63

Guarde o seu telefone. Quando você está com amigos e familiares, conversando com colegas, ou em uma reunião ou função, coloque seu telefone afastado e preste atenção àqueles que o rodeiam. Esteja atento a como você escuta e interage com os outros, e como o foco muda seus relacionamentos e interações de maneiras positivas.

64

Estabeleça relacionamentos positivos com os outros. Conviver com as pessoas é uma importante habilidade de vida. Se você descobrir que você está muitas vezes em conflito, trabalhe ativamente na resolução de problemas e aprenda a ter relações mais positivas.

65

Seja empático. Compreender as perspectivas dos outros pode ajudá-lo a ter uma grande visão, ajudá-lo a alcançar seus objetivos, e pode contribuir para relacionamentos mais duradouros e positivos com os outros.

66

Todos nós temos pensamentos negativos. Não há problema nisso. Reserve um tempo a cada semana para pensar sobre essas emoções, permitindo-se a senti-los temporariamente. Atenha-se a um limite de tempo, e em seguida, passe a contemplar soluções para aqueles pensamentos negativos.



Gestão de Stress

67 A gestão do stress é uma habilidade essencial para a vida, uma vez que o stress impacta a sua saúde física, emocional e psicológica. Desenvolva uma vontade de combater e reduzir o stress em sua própria vida e comece por estar ciente do que faz com que você se estresse regularmente. Estar ciente de seus gatilhos de stress é o primeiro passo para reduzir o stress global.

68 Aprenda como resolver conflitos. Haverá sempre partes de sua vida onde você tem algum conflito. Aprender a corrigir esta disputa é vital para todos. Procure o conselho de outros que se destacam nesta habilidade, leia e pratique a resolução, sempre que possível. Aprender a resolver problemas irá ajudá-lo a alcançar mais e a se sentir menos estressado em situações estressantes.

69 Comece o seu dia preparado. Antes de ir para a cama todos os dias, certifique-se que você está pronto para o dia seguinte. Tenha um plano e saiba o que você precisa para realizar seus objetivos, e só depois vá dormir sabendo que você está pronto para o que está por vir. Isto irá ajudá-lo a descansar mais facilmente e a começar o dia com o pé direito.

70 Respire. Pratique respiração profunda, especialmente quando você está estressado. A respiração profunda e focada reduz a frequência cardíaca e acalma a ansiedade, que são ambos sinais de stress. Pratique a respiração regular e concentrada, para que você saiba automaticamente como responder a situações estressantes.

71 Durma bastante. Quando seu corpo não fica descansado, com sono abundante, seu cérebro realmente começa a trabalhar de forma diferente. Torna-se mais difícil pensar claramente, resolver problemas, e lidar com o stress. Certificar-se de que você está tendo o descanso suficiente é essencial para lidar com todas as pressões da vida.

72

Crie um ambiente sem stress. Seja em casa ou no trabalho, você quer que seu ajuste permita que você alcance seu potencial pleno. Remova coisas que causam estresse e crie um ambiente que promova a tranquilidade e paz.

73

Trate bem o seu corpo. Beba água em abundância e coma alimentos saudáveis para dar a seu corpo os nutrientes e o combustível que ele precisa para trabalhar a cada dia. Sem os blocos de construção saudáveis da vida, você vai se sentir cansado e ter dificuldade em manter-se em pé com as demandas da vida no dia-a-dia.

74

Diga não. Deixe de lado compromissos e pedidos pelo seu tempo que não são importantes ou não beneficiam você e seus objetivos. Quando você está muito abarrotado e é incapaz de gastar o seu tempo trabalhando em você mesmo, você se sente estressado e ressentido ao invés de realizado.

75

Exercite-se regularmente para fornecer ao seu cérebro e corpo o estímulo necessário para o metabolismo, a cognição, e o foco.

76

Passe tempo lá fora. Andar na natureza ou passar o tempo ao ar livre já é comprovado que reduz o esforço e aumenta o bem-estar.



Mentalidade de Crescimento

77

Cultivar uma mentalidade de crescimento é talvez uma das maiores chaves para o desenvolvimento pessoal. Decidir que você está sempre aprendendo e evoluindo ajuda você a abordar tudo na vida com intenções positivas e um olhar para o futuro. Pense em tudo, mesmo fracasso e contratempo, como uma oportunidade para aprender e crescer, e você será capaz de realizar qualquer meta para que você definir em sua mente.

78

Leia todos os dias. A leitura ajuda-o a aprender mais, e abre a sua mente para novas perspectivas e interpretações. A leitura permite que você desenvolva a empatia, melhore a capacidade do seu cérebro, e possa ensiná-lo o conhecimento essencial e as habilidades que você precisa para realizar seus objetivos.

79

Assista a um novo documentário ou ouça um novo podcast a cada semana. Aprender coisas novas é vital para a função cognitiva duradoura. Aprender sobre os outros e suas realizações ou erros pode ajudá-lo a entender-se melhor e fornecer-lhe informações valiosas para alcançar seus objetivos.

80

Faça amizade consigo mesmo. Se você não pode se dar bem com você mesmo, como você pode se dar bem com os outros? Aprenda a apreciar e aceitar todas as partes de quem você é, incluindo seus pontos fortes e fracos. Aproxime-se do seu relacionamento consigo mesmo com amor e compreensão, bem como perdão e empatia.

81

Pratique a metacognição. O ato de pensar sobre o seu próprio pensamento, ou metacognição, ajuda você a descobrir padrões em seu pensamento que pode estar limitando a sua produtividade ou dificultando você de realizar seus objetivos. Reflita sobre como você aborda problemas ou pense em novas idéias para determinar como você pode melhorar seus processos cognitivos para realizar o que você quer.

82

Esteja aberto a todas as experiências de aprendizagem. Quando você começa uma jornada de aprendizado, você rapidamente percebe que você não sabe muito sobre muita coisa. Estar aberto ao desenvolvimento e à aprendizagem contínua significa que você pode aproveitar o conhecimento e a perícia todo o tempo para ajudá-lo a transformar-se na pessoa que você quer ser. Isso também ajuda você a abordar novos objetivos, identificando o que você precisa aprender para ser bem sucedido em alcançá-los.

83

Compartilhe sua aprendizagem com os outros. Quando você transfere seus conhecimentos e habilidades para os outros, isso ajuda você a crescer e aprender no processo. Esteja aberto a oportunidades para ensinar e oferecer feedback.

84

Permaneça flexível. Quando você julga excessivamente ou critica os outros, você limita o que você pode aprender com eles ou as opiniões ou perspectivas de outros. Em vez disso, saia do seu caminho para procurar novos pontos de vista e idéias diferentes.

85

Procure o humor em qualquer situação. Permanecer positivo e estar aberto ao humor na vida ajuda-o a expandir seu pensamento. Humor permite-lhe aliviar a sua ligação emocional a uma situação e lidar com sentimentos de frustração e stress.

86

Seja criativo. Usar sua imaginação abre novos mundos de possibilidade para sua vida. Não deixe ir essa parte da sua infância de você querer acreditar em contos de fadas e possibilidades ilimitadas, e em vez disso cultive essa criatividade e inspiração.

87

Conecte-se com algo maior do que você mesmo. Torne-se parte de algo que lhe traz alegria ou alimenta a sua paixão. Encontre algo que possa orgulhar-se de apoiar.

88

Faça algo amável para outra pessoa. Ajudar os outros permite que você mostre seus próprios pontos fortes, e ao mesmo tempo faça algo legal para outra pessoa. Quando você ajuda outra pessoa, você experimenta gratidão por tudo que você tem e pode até mesmo identificar áreas para o crescimento pessoal futuro para si mesmo.

89

Mantenha-se conectado à sua família e amigos. Relacionamentos positivos e saudáveis são muito importantes na vida. Se o seu não tem sido positivo até agora, esta é uma excelente oportunidade para tentar reparar danos passados e consertar cercas. Deixar para trás feridas e erros passados também pode ajudá-lo a continuar a crescer.

90

Separe um tempo para descansar a sua mente. Vá para um lugar calmo, feche os olhos e relaxe por algum tempo. Tente não pensar em nada de ruim neste momento. Apenas visualize você tendo muito sucesso na vida. Isso é uma força poderosa para sua mente. Pode ajudá-lo a destravar o potencial escondido, medos calmos, e aprender a ter foco. Isso também libera sua mente de distrações.

91

A conclusão de algo pode ser melhor do que a perfeição. Especialmente ao aprender novas habilidades, foque em conseguir algo feito ao invés de começar a fazer perfeitamente. Aprender a aceitar suas falhas é uma parte do autodesenvolvimento, e a perfeição é raramente necessária para a verdadeira felicidade ou sucesso.

92

Comemore até mesmo pequenas vitórias. Uma mentalidade de crescimento significa que você está evoluindo continuamente, e que vale a pena celebrar cada pequena vitória. Dê-se o crédito que você merece reconhecendo o seu trabalho duro e pequenos sucessos, especialmente quando o trabalho é novo e desafiador.

93

Dê as boas-vindas à palavra “ainda”. Em vez de focar nas coisas que você não pode fazer ou não sabe, refaça os seus pensamentos negativos com a palavra “ainda”. Você ainda não sabe como fazê-lo; Você ainda não encontrou esse objetivo. Isto irá ajudá-lo a manter o foco no futuro e o que ainda está para ser alcançado.

94

Cuide-se. Assim como o seu crescimento pessoal e o seu desenvolvimento são um processo contínuo, assim é o seu cuidado com o seu corpo. Cuide de suas necessidades físicas para que você possa ter a energia que você precisa para cuidar também de suas necessidades pessoais e emocionais.

95

Obtenha ajuda de um expert quando necessário. Se você não possui o conhecimento ou as habilidades que você precisa, você pode querer obter ajuda de um coach. Encontre alguém com o conhecimento e habilidades que você necessita e aprenda com ele. Nem sempre podemos ser autossuficientes numa viagem de crescimento e obter ajuda de especialistas é uma excelente maneira de acelerar o seu aprendizado.

96

Defina competições consigo mesmo. Somos todos um pouco competitivos, e alguns mais do que outros. Em vez de competir com os outros, porém, compita com você mesmo. Estabeleça o seu melhor, então tente superar-se. Olhe o quão longe você chegou em um mês ou um ano e use isso para definir novos objetivos para si mesmo.

97

Cultivar uma atitude de “sim” quando se trata de aprender. Diga sim às oportunidades que lhe ensinarão coisas novas ou irão expô-lo a ideias novas. Pratique dizer sim a experiências e pessoas que podem ampliar seus horizontes ou entendimentos.

98

Explore sua cidade através de novos olhos. Torne-se um turista em sua própria cidade visitando lugares que você nunca tenha ido ou participando de novos eventos. Você desenvolverá uma apreciação nova por onde você vive e pode encontrar recursos úteis que podem ser benéficos a você.

99

Aprender uma nova habilidade a cada ano é poderoso e benéfico. Enquanto algumas habilidades podem ajudá-lo a alcançar objetivos profissionais, outras mostram-lhe novas maneiras de desfrutar o mundo e passar um tempo de qualidade com os outros.

100

Comece o seu dia com uma mensagem positiva. Se você ouvir um podcast, repita suas próprias afirmações, ou se inscreva para e-mails diários, comece cada dia com a energia positiva que você precisa para ajudá-lo a ser bem sucedido.

101

Segundo Robin Sharma, "A maneira mais rápida de triplicar o seu sucesso é dobrar o seu investimento em desenvolvimento pessoal." Então faça cursos de autoaperfeiçoamento, começando pelo manual Dicas de Autoajuda - Crescimento e Transformação Pessoal estão esperando por você.

TORNE-SE O MELHOR QUE VOCÊ PODE SER E VIVA A VIDA QUE VOCÊ NASCEU PARA VIVER.

Manual especial revela tudo o que você precisa saber sobre **auto melhoria** e **crescimento pessoal**



Um manual abrangente cheio de dicas para você finalmente alcançar seus objetivos.

Obtenha sua cópia hoje!

BAIXAR AGORA

>>Clique aqui para obter a sua cópia<<